

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 4

Artikel: Vier Haushaltsrechnungen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065951>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

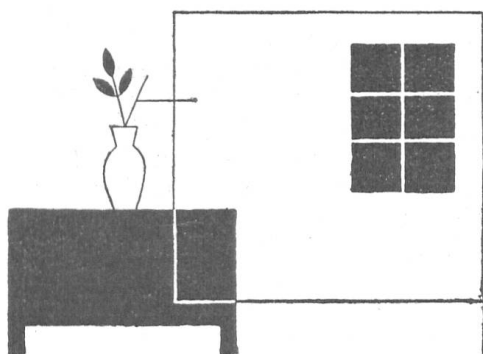
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



DER VEREINFACHTE HAUSHALT

VIER HAUSHALTUNGSRECHNUNGEN

«Spare in der Zeit, so hast du in der Not.» «Wer den Rappen nicht ehrt, ist des Frankens nicht wert.» An Aufklärung über den Wert des Sparens hat es uns seit frühester Kindheit nicht gefehlt. Wir haben auch gelernt, dass der fleissige Sparer, der hundert Franken im Monat zurücklegt mit 4 % Zins, nach 40 Jahren glücklicher Besitzer eines Vermögens von 116.000 Franken ist.

Wenn das Sparen nur nicht so schwierig wäre! Ob wir wirklich, wie viele Volkswirtschaftler behaupten, einer allgemeinen Verarmung entgegengehen, scheint mir zwar durchaus nicht bewiesen, sicher ist aber, dass wenigstens momentan das Einkommen der meisten unter uns beträchtlich kleiner geworden ist und wir deshalb in unserer Haushaltsführung den verringerten Einnahmen irgendwie Rechnung tragen müssen. Ich werde deshalb, zur Klärung dieser Frage, in der nächsten Zeit im «Schweizer-Spiegel» verschiedene Male das Problem der Verteilung der Haushaltsausgaben zur Sprache bringen.

Im Nachfolgenden geben vier Personen mit verschiedenem Einkommen Auskunft über ihre Ausgaben. Die Zusammenstellung bestätigt die alte Erfahrung, dass sich bei verschiedenen Einkommensklassen die Ausgaben auch prozentual verschieben. Je kleiner das Einkommen, um so mehr wird z. B. für Nahrung ausgegeben. Die Familie mit 400 Franken Monatseinkommen gibt z. B. 40 % für das Essen aus, während bei 28,000 Fr. Jahresverbrauch die Nahrungsmittelausgaben nur 13 % betragen.

Aus dem Folgenden scheint mir eines mit Deutlichkeit hervorzugehen: Das Sparen bildet fast für jede Einkommensklasse ein gleich schwieriges Problem. Wenn eine Frau, die 28,000 Franken pro Jahr zur Verfügung hat, darüber jammert, wie schwer es sei, etwas auf die Seite zu legen, so tönt das, zum mindesten für alle, die weniger verdienen, zwar fast aufreizend, aber psychologisch ist die Behauptung trotzdem durchaus richtig. Die Bedürfnisse wachsen eben mit dem steigenden Einkommen, sogar gewöhnlich noch stärker als das Einkommen.

“4711” Rheingold - Eau de Cologne

Eine Eau de Cologne im Duftcharakter des bezaubernden Parfums “4711” Rheingold Fr. 3.75, 5.75

Erhältlich in allen einschlägigen Geschäften

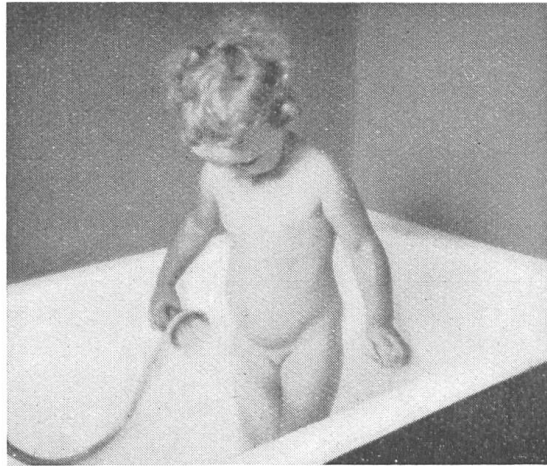
Ein weiterer Punkt ist folgender: Die verschiedenen Ausgaben einer Familie stehen in einem bestimmten Zusammenhang. Sie sind bedingt durch den Standard der Lebenshaltung. Da, wo sich das Einkommen beträchtlich verringert hat, ist es deshalb nicht möglich, durch Sparen an einzelnen Posten einen Ausgleich zu schaffen. In allen diesen Fällen bleibt nichts anderes übrig, als den Lebensstandard als Ganzes zu senken. Darüber muss man sich ganz klar sein.

Im weitem scheint mir aus den vier Beispielen hervorzugehen, dass im allgemeinen ein richtiges Sparen ohne die Führung eines Haushaltsbuches und vor allem ohne die Aufstellung eines Voranschlages fast unmöglich ist. Ein Ausgabenbudget ist für eine Haushaltung so wichtig wie für ein Geschäft. Wir Frauen sollten deshalb unsere gefühlsmässige Abneigung gegen eine geordnete Buchführung überwinden.

Aber auch bei Aufstellung eines Budgets ist es für viele einfach unmöglich, die nötige Sparenergie aufzubringen. An guten Vorsätzen, die den Weg zur Hölle pflastern, fehlt es zwar nicht, aber die Versuchung ist so gross, dass man ihr in einzelnen Fälle immer wieder erliegt. Ein gutes Mittel, um trotzdem etwas auf die Seite zu legen, besteht deshalb darin, dass man sich freiwillig einen Sparzwang auferlegt. Dazu eignet sich der Erfahrung gemäss nichts besser als eine Lebensversicherung. Die eigentliche Bedeutung der Lebensversicherung scheint mir nicht nur darin zu liegen, dass sie die Familie beim plötzlichen Tod des Ernährers einigermaßen sichergestellt, sondern vielmehr darin, dass die Verpflichtung zur Prämienzahlung einen eigentlichen Sparzwang darstellt, also vor allem bei Versicherungen, welche nicht erst beim Tod, sondern schon in einem bestimmten Alter, z. B. im 60. Lebensjahr, fällig werden.

Helen Guggenbühl.

* * *



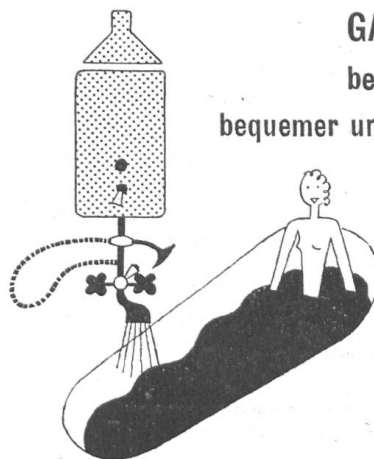
Baden... mehr baden!...

Seht dieses vergnügte Menschlein ... es fühlt, dass baden gut tut ... Wir Erwachsenen wissen es: baden ist gesund ... baden erfrischt, nimmt die Müdigkeit, regt die Lebensgeister an ... nach einem Bad haben wir das angenehme Gefühl des Gepflegtseins ... wir möchten recht oft baden, und dazu ist ein Gasbadeofen notwendig, der jederzeit, ob früh oder spät, ohne Vorbereitung, ohne Anheizen, sofort warmes Wasser spendet, soviel wir wollen ... der billig arbeitet und sauber ist.

Wer einen

GASBADEOFEN

besitzt, wird öfter, bequemer und billiger baden





Interessant, zu interessant . . .

er liest - liest und wird mit einer gehörigen Verspätung zum Tee erscheinen. Aber das macht nichts, denn der Tee ist selbstverständlich von Merkur

und Merkur-Tee wird nicht bitter

Probieren Sie:

morgens: MERKUR-CHINATEE
nachmittags: MERKUR-CEYLON
abends: MERKUR-DARJEELING
und die Spezialität CHI-LON-DA,
welche das Anregende des China-
tees, die Kraft des besten Ceylon
und den herrlichen Duft des Dar-
jeelings in einer Sorte vereint.

Preise per 100 gr Fr. 0.60 bis
1.20, je nach Sorten.



Merkur
TEE • KAFFEE • BISCUITS

Die Familie mit zwei Kindern, im kleinen, eigenen Einfamilienhaus

Wenn wir versuchen, die Summe der gemachten Erfahrungen für die Aufstellung unseres Budgets für das Jahr 1934 dienstbar zu machen und dieselben in Zahlen ausdrücken, so sieht es etwa folgendermassen aus:

Es hat sich in den letzten Jahren im Grunde wenig geändert, das Jahr 1933 brachte zwar einen empfindlichen Lohnabbau von 10 % mit sich. Wollten wir unsern Lebensstandard nicht allzu sehr verändern, so mussten wir versuchen, unsere Nebeneinnahmen entsprechend zu vergrössern. Es ist aber nicht immer leicht, das vorgenommene Programm innezuhalten. Eine strikte Durchführung erschweren am meisten die «Unvorhergesehenen Ausgaben», die wir in der Regel immer wieder zu klein ansetzen.

Um eine Budgetaufstellung zu erleichtern, ist sofortiges Aufschreiben der Ausgaben sehr wichtig. Nur so ergibt sich ein befriedigender Monatsabschluss und der nötige Mut, mit den Eintragungen bis zum Ende des Jahres fortzufahren.

Unser Jahreseinkommen beträgt zirka 13,000 Franken (Lohnabbau bereits erfolgt). Die Haushaltung besteht aus zwei Erwachsenen, zwei Kindern (9 und 3 Jahre) und einem Dienstmädchen. Im Haushaltsbuch haben wir folgende Budgetposten vorgesehen:

1. Nahrungsmittel	Fr. 2400.—
2. Miete	" 2500.—
3. Versicherungen	" 1300.—
4. Steuern	" 700.—
5. Haushaltungskosten (Reinig., Haus- u. Küchengeräte, Neu- anschaffungen)	" 600.—
6. Licht- u. Brennmaterial; Tel.	" 1100.—
7. Dienstlöhne, Trinkgelder etc.	" 900.—
8. Kleider, Wäsche, Schuhe	" 1200.—
9. Arzt, Zahnarzt u. Apotheke	" 500.—
10. Porto, Bahn- u. Trambillette	" 350.—
11. Zeitungen, Bücher, Vereine etc.	" 250.—
12. Vergnügen, Reisen, Ferien	" 550.—
13. Unvorhergesehenes	" 650.—

Total Fr. 13000.—

Bei der Budgetaufstellung bleiben sich folgende Rubriken fast immer gleich: Nrn. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9 und 11, wobei Nr. 9 variiert. Wird nämlich der vorgesehene

Betrag überschritten, erfolgt automatisch die Ausgleichung, indem die betreffende Rechnung erst im folgenden Jahre ausbezahlt wird. Nr. 8 wies in den letzten Jahren ungefähr folgende Zahlen auf:

Kleider, Wäsche, Schuhe: Herr Fr. 300, Frau Fr. 500, Kinder Fr. 400, wobei ich hinzufügen muss, dass die Ziffer für die Ausgaben meines Mannes ausnahmsweise anspruchlos ist (er ist trotzdem immer tadellos gekleidet, weil er seine Kleider sehr wenig abnützt) und kaum als Mittel angenommen werden darf.

Den grössten Posten in unserm Budget weist Nr. 2 auf (Miete). Der Anteil der Miete am Gesamtbudget ist verhältnismässig hoch, eine gute Wohngelegenheit scheint uns aber die Grundlage für ein glückliches Familienleben zu sein. Ebenso sind die Ausgaben für Versicherungen hoch, diese Ziffern stellen für uns etwa folgende Gleichung dar: Versicherung = Ersparnis.

Zur letzten Rubrik «Unvorhergesehenes» möchte ich sagen, dass sie uns oft zwingt, im Laufe des Jahres da oder dort Noteinsparungen zugunsten jener Nummer zu machen. Frau ***

Wie ein Lediger wirtschaftet

«Wie macht es eigentlich dieser Bünzli? Er ist verheiratet, hat drei Kinder, sieht immer sauber, adrett und glücklich aus, bei ihm zu Hause ist es sehr nett und gemütlich und die wenigen Male, wenn ich ihn besuche, sind ausser mir noch zwei bis drei Leute beim Essen. Dabei weiss ich, dass er etwa die Hälfte verdient wie ich.» Solche und ähnliche Fragen lege ich mir von Zeit zu Zeit vor, besonders gegen Jahresende. Um diese Zeit herum mache ich mir wie die meisten meiner Mitmenschen bittere Vorwürfe, dass ich wiederum den grössten Teil meines Einkommens verbraucht habe, statt zu sparen, und nehme mir vor, es im neuen Jahr anders zu machen.

RUHE,

befreiende Bewegung, stärkende, naturgemässe Behandlungsmethoden, gute, reichliche Verpflegung im ideal gelegenen Kur- und Ferienheim

Sennrüttli

bei Degersheim, 900 Meter hoch:
Prospekt „eg“ kostenlos.

Ein unabhängiges Urteil

erhalten Sie durch die Wochenzeitung

Die Nation

die alle wichtigen Probleme in Zusammenarbeit von links und rechts beleuchtet.

Einzelnnummer an allen Kiosken 20 Rp.

Jahresabonnement Fr. 8.—

Postcheck VIII 22838

Administration: Zürich 2, Schulhausstrasse 64

Lebensbücher von Paul Häberlin

Über die Ehe

3. Auflage

Preis geb. Fr. 6.60

Das intime Zusammenleben zweier Menschen wie es die Ehe darstellt, ist immer ein Problem. Paul Häberlin geht all den Schwierigkeiten auf den Grund, die in jeder, auch der glücklichsten Ehe auftreten und hilft dadurch an deren Überwindung mit. Neben den grundsätzlichen Überlegungen bietet das Werk ein überaus reiches Beispielmateriale aus der Praxis der Eheberatung

Das Wunderbare

Zwölf Betrachtungen über die Religion

2. Auflage

Preis geb. Fr. 6.60

Dieses Buch ist ein glänzender Beweis für die Tatsache, daß wenig Wissen von Gott weg, viel Wissen zu Gott hin führt. Das persönlichste Buch Häberlins, es wird manchem zum Erlebnis werden

SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG

Im schottischen Hochland

bleibt das Volk seinen alten Gebräuchen treu. Es ist schon seit Jahrhunderten sein „Porridge“, das Haferflockenfrühstück. — Auch der Amerikaner isst Porridge, bevor er am Morgen an die Arbeit geht. Machen auch Sie einen Versuch! Sie werden überrascht sein, wie köstlich ein solch nahrhaftes Frühstück ist, zubereitet aus



Knorr
Haferflocken

Tadellose Isolation!

Das Wasser bleibt auch bei ausgeschaltetem Strom noch stundenlang heiss.
Mit dem



FR. SAUTER A.-G. BASEL

Als ich vor einem Jahre der Frau eines Freundes meine Unzufriedenheit über mich vorjammerte, zeigte sie mir stolz ihr Haushaltsbuch. Ich schrieb mir die Einteilung auf und habe im verflossenen Jahr zwar nicht mehr gespart wie sonst, aber doch wenigstens einmal festgestellt, wofür ich mein Geld ausbe.

Das Resultat lautet:

Wohnung mit Heizung . . .	Fr. 1845.—
Spettfrau	720.—
Morgenessen	420.—
Putzmittel	60.—
Instandhaltung v. Wäsche und Kleidung	700.—
Mittagessen	900.—
Nachtessen und Einladungen . .	3000.—
Vergnügen, Abende in Cafés etc., Körperpflege	1500.—
Ferien	1100.—
Bekleidung und Wäsche . . .	1100.—
Geschenke	1000.—
Lebensversicherung	1500.—
übrige Versicherungen, Gaben etc. .	700.—
Zahnarzt, Apotheke	300.—
Coiffeur	360.—
Rauchen	700.—
Weekend	600.—
Reparaturen u. kl. Anschaffung .	200.—
Gas, Elektrisch u. Telephon . .	260.—
Steuern	2000.—

Total Fr. 18.965.—

Die Zahlen sind auf- oder abgerundet, da ich mir nicht jede kleine Ausgabe notiert habe, sie stimmen aber mit meinen Ausgaben im ganzen überein.

Sie vermissen sicher die Rubrik «Ersparnisse». Diese sind jedes Jahr verschieden, da auch mein Einkommen nicht genau festgelegt ist. So habe ich letztes Jahr 2500 Fr. «erspart», doch scheint dieses Wort nicht recht hierher zu passen, wenn ich sehe, auf wie viele Wünsche meine verheirateten Freunde verzichten müssen, damit sie wirklich etwas «ersparen».

Die übrigen Zahlen sind wohl nur verständlich, wenn ich meine Lebensführung etwas näher beschreibe: Ich bewohne eine 2-Zimmerwohnung mit Küche und Bad, welche von einer Spettfrau in Ordnung gehalten wird, nehme das Morgenessen in meiner Wohnung

ein, das Mittagessen in einem Café in der Stadt.

Zum Nachtessen bin ich meistens in Gesellschaft. In dem Betrage von 3000 Fr. für Nachtessen sind auch die Einladungen inbegriffen, die ich an meine Freunde und Bekannten mache. Die Auslagen für Vergnügen und für die Abende, die ich ausser Haus verbringe, sind nicht kleiner als in der Zeit, während welcher ich noch keine eigene Wohnung hatte. Ich kann nur selten Gäste in meine Wohnung einladen, weil es zu umständlich ist, unter Zuhilfenahme der Spettfrau das Essen herzurichten.

Die Ausgaben für den Coiffeur sind verhältnismässig hoch, weil ich die Gewohnheit habe, mich jeden Tag rasieren und frisieren zu lassen.

Verglichen mit den Ausgaben Verheirateter scheint mir nach den Haushaltsbüchern, die mir schon zu Gesicht gekommen sind, der Hauptunterschied in den Kolonnen Mittagessen, Nachtessen, Vergnügen und in Instandhaltung von Wäsche und Kleidung zu liegen, was ja auch ganz natürlich ist.

Ich nehme mir vor, nächstes Jahr auf keinen Fall mehr als 18 000 Franken zu brauchen und folgende Einsparungen zu machen: Instandhaltung von Wäsche und Kleidung Fr. 200. Man soll, wie ich gehört habe, die Wäsche auch kiloweise an die Waschanstalten geben können und ich werde deshalb mit meiner Spettfrau, die die Wäsche ausgibt, darüber Rücksprache nehmen.

Nachtessen und Einladungen Fr. 500. Es scheint mir, dass ich diese Summe leicht einsparen kann durch eine bessere Auswahl der Restaurants und dadurch, dass ich hin und wieder doch versuche, Freunde und Bekannte abends in meiner Wohnung zu bewirten mit Tee und kaltem Essen.

Für Vergnügen will ich Fr. 300, für Weekend Fr. 200 weniger brauchen.

Mehr einzusparen scheint mir nicht möglich, wenn ich meine bisherige Lebenshaltung im grossen und ganzen beibehalten will.

S. I.



Man ahnt es ...
sie trägt

cosy

bei minus 10 Grad, oder bei flitzender Bewegung in der Sonne, Cosy schützt vor Erkältung. Hemdli u. Hösli halten warm, ohne lästig warm zu geben; hygienisch, anschmiegsam u. weich wie alle Cosy-Unterkleider.



Ein Frühstücks-
und Nahrungsge-
tränk von seitnem
Wohlgeschmack ist

HACOSAN

HACO GESELLSCHAFT A.G.
GÜMLIGEN - BERN

Für Erwachsene
 von 18 Jahren an, Damen
 und Herren, hat Tobler die
 herrliche Tobler-O-Rum ge-
 schaffen; Eine Chocolate
 wie keine andere. Probie-
 ren Sie! Die grosse Tafel
 nur 50 Cts.

Tobler-O-rum



Wann hat die Mutter
Feierabend?
 Nie, nie! Immer bleibt
 ihr noch etwas zu tun,
 wann andere sich's wohl
 sein lassen oder schon
 schlafen.
 Wäre es nicht recht und
 billig, ihr die schwerste,
 undankbarste Arbeit ab-
 zunehmen und abzuwäl-
 zen auf die so vorzüglich
 dafür eingerichtete

WASCHANSTALT ZÜRICH A.G.
 ZÜRICH-WOLLISHOFEN
 TEL. 54.200

Eine Arbeiterfamilie mit zwei Kindern im Alter von 3 und 5 Jahren

Mein Mann hat einen Stundenlohn von Fr. 2. Zum Glück war er bis jetzt noch nie arbeitslos. Er verdient im Monat etwa Fr. 400, aber ich weiss nie ganz genau, wieviel es ist.

Vorerst eine Aufstellung unserer Ausgaben vom letzten Jahr:

Miete	Fr. 1320.—
Essen (ohne Milch)	„ 1680.—
Milch	„ 264.—
Kleider (Frau)	„ 100.—
„ (Mann)	„ 200.—
„ (Kinder)	„ 200.—
Heizung	„ 120.—
Versicherung	„ 250.—
Heftli	„ 12.—
Lebensversicherung	„ 200.—
Ferien	„ 100.—
Gas, Elektrisch, kleine Anschaf- fungen	„ 200.—
Steuern	„ 200.—
<hr/>	
Total	Fr. 4846.—

Wir bewohnen eine Dreizimmerwohnung mit einem kleinen Balkon, den ich besonders mit meinem kleinen Mädchen viel benütze.

Mein Mann gibt mir jede Woche Fr. 35 Haushaltungsgeld, wovon ich das Essen (ohne Milch, Elektrisch und Gas) bezahlen muss. Voriges Geld habe ich wirklich keines. Natürlich dürfen wir uns nicht jeden Tag Fleisch erlauben. Das Fleisch hole ich bei einem billigen Metzger, wo ich auch gutes Kuhfleisch bekomme. Sonst mache ich etwa Gehacktes, am Sonntag ein paar Rindsplätzli, oder Bratwürste. Mache ich kein Fleisch, so koche ich, wie z. B. heute eine Hafersuppe und Apfelkuchli, ein anderes Mal Teigwaren mit Tomatensauce. Zum Nachtessen mache ich jeden Tag Kaffee, dazu gibt es entweder Brot mit Butter, oder Resten vom Mittag oder eine Rösti.

Für meine Kleider gibt mir mein Mann im Frühling Fr. 50, damit ich mir anschaffe was ich brauche und im Herbst wieder Fr. 50. Ich mache mir meine Kleider und die Wäsche selbst. Meinen Wintermantel, den ich jetzt trage, machte ich mir vor vier Jahren, er ist immer noch ganz gut erhalten und hat mich

nur Fr. 25 gekostet. Für die Kinder brauche ich im Jahr für jedes mindestens Fr. 100, da ich darauf halte, dass sie immer ordentlich aussehen. Auch für sie mache ich fast alles selber, sogar die Pullover stricke ich selbst, sie kämen sonst viel zu teuer. Mein Mann braucht nicht viel für Kleider, einmal im Jahr einen Anzug und einige Hemden und Strümpfe, er muss aber mehr dafür ausgeben als ich, weil er sich alles fertig kaufen muss. Eine grosse Ausgabe ist der Betrag für die Versicherung, die wir dem Verband zahlen müssen, nämlich jeden Monat Fr. 21 (Kranken- und Arbeitslosenversicherung). Wir halten ausserdem einige Heftli mit Versicherung, die mich im Monat Fr. 6.80 kosten. Ausserdem zahlt mein Mann für seine Lebensversicherung Fr. 200 im Jahr. Diese Fr. 200 sind aber so gut wie erspartes Geld.

Am Sonntag gehen wir gerne alle miteinander spazieren, das kostet aber meistens Fr. 1, weil wir dann irgendwo ein Bier trinken. An den Wochenabenden sind wir immer zu Hause, auch mein Mann geht ganz selten aus.

Es käme mir nie in den Sinn, ein Budget zu machen. Ich brauche einfach so viel, wie mir das Geld reicht. Viel zu hoch finden wir den Zins, da wir dazu noch die Heizung rechnen müssen, die im Monat durchschnittlich Fr. 20 ausmacht. Die Wäsche besorge ich natürlich selber jeden Monat einmal, das kostet immer Fr. 3.50.

Auf die Seite legen kann ich selber nie einen Rappen, hingegen hat mein Mann immer etwas Geld in der Tasche. Er spart es einfach auf, wenn er durch Ueberstunden etwas mehr verdient hat, haben wir dann einmal eine unerwartete Ausgabe, so hat er zum Glück rasch fünfzig oder auch hundert Franken bereit.

Mein Bub hatte diesen Sommer die Blattern. Es ging alles gut vorbei und als der Arzt Luftveränderung für nötig hielt, hat mich mein Mann mit den Kindern in die Ferien geschickt zu Verwandten. Die Reise kostete etwa Fr. 80, die mein Mann aus seinem heimlich Ersparten sofort zahlen konnte, was mich ungeheuer gefreut hat. Mein Mann ist



Das Haar ergraut, wenn das Pigment, das sich im Innern des Haares befindet, das seine Farbe verleiht, zu schwinden anfängt. Gegen dieses Ergrauen kann daher nur dann wirksam angekämpft werden, wenn dem Innern des Haares das fehlende Pigment wieder zugeführt wird. Inecto Rapid Insulax löst die Frage auf wunderbare Weise. Diese auf wissenschaftlicher Basis aufgebaute Haarfarbe gibt dem grauen Haar seine ursprüngliche Farbe wieder. Ein mit Inecto Rapid Insulax gefärbtes Haar eignet sich vorzüglich für die Dauerwellenbehandlung. Alle Damen, die sich des Inecto Rapid Insulax bedienen, stellen sich des Inecto Vorzüge fest - deshalb zählen auch die Anhängerinnen dieses neuen Verfahrens schon nach Millionen in der ganzen Welt. Erhältlich in allen besten Parfümerien und Coiffeuren.

INECTO
RAPID
INSULAX

Welches ist die Ursache ergrauter Haare?

FABRIKANT: JEAN LÉON PIRAUD, FRAUENFELD



Hier haben Sie etwas zur Kräftigung

Wenn Sie sich träge, mutlos, abgespannt fühlen, wenn der Appetit zu wünschen übrig lässt, wenn Sie abgearbeitet sind: dreimal täglich ein Likörgläschen

ELCHINA

von Dr. med. Scarpateffi und Apotheker Dr. Hausmann

Die bewährte Wirkung dieses Stärkungsmittels beruht auf der glücklichen Verbindung der heilkräftigen Chinarinde mit dem für die Nerven so notwendigen Phosphor.

In Apotheken, die Originalflasche Fr. 3.75
Sehr vorteilhafte Doppelflasche Fr. 6.25

überhaupt sehr besorgt dafür, dass ich mit den Kindern jedes Jahr für zwei bis drei Wochen zu Bekannten oder Verwandten in die Ferien gehe. Er sieht ja immer wieder, wie gut mir und den Kindern eine Ausspannung tut.

Frau ***

Eine Familie mit grossem Einkommen und vier Kindern

Mein Mann ist selbständiger Geschäftsmann und hatte letztes Jahr ein Einkommen von Fr. 33 000, ausgegeben haben wir Fr. 30 000, wir konnten also Fr. 3000 auf die Seite legen.

Seit der Gründung unseres Haushaltes, also seit 17 Jahren, führe ich ein Haushaltungsbuch. Meine 17 Haushaltungsbücher sind eine wahre Familienchronik mit Aufzeichnungen über Vergnügungen, Geburten und Krankheiten, über frohe und traurige Tage. Ich glaube sagen zu dürfen, dass ich vor allem dank meines Haushaltungsbuches bis jetzt jedes Jahr einen Teil des Verdienstes meines Mannes auf die Seite legen konnte,

denn eine genaue Kontrolle aller Ausgaben erleichtert das sehr.

Mein Mann hat natürlich nicht immer so viel verdient wie heute, z. B. damals vor 17 Jahren waren es im Monat nur knapp Fr. 400. Da ich in sehr einfachen Verhältnissen aufgewachsen bin (mein Vater war Dorfschullehrer), so fiel es mir nicht schwer, mit den vierhundert Franken so auszukommen, dass ich davon monatlich Fr. 50 ersparen konnte.

Heute haben wir vier Buben im Alter von 6 bis 15 Jahren. Ich führe meine Haushaltung mit Hilfe eines tüchtigen Dienstmädchens, wobei ich selber mich vor allem mit den Kindern beschäftige und dem Mädchen mehr die Küche und die Zimmerreinigung überlasse. Fürs Bügeln und Flickern kommt eine Frau aus der Nachbarschaft alle zwei Wochen zwei bis drei Tage. Die Wäsche besorgt die Waschanstalt, damit mein Mädchen nicht zu sehr belastet ist. Da wir in unserem Hause viel geselligen Verkehr pflegen, brauche ich manchmal zur Bewältigung der Mehrarbeit eine Aushilfsfrau. Ich haushalte aber lieber mit nur



Burger's Sandblatt Stumpen

SIMMEN MÖBEL

T. SIMMEN & CIE. AG. BRUGG ZÜRICH LAUSANNE

einem Mädchen und einigen Hilfskräften, als noch ein Zimmermädchen anzustellen.

Da das Einkommen meines Mannes nicht jedes Jahr gleich gross ist, stelle ich am Anfang jedes Jahres ein Budget auf, je nach den voraussichtlichen Einnahmen. So werde ich nächstes Jahr zweitausend Franken weniger ausgeben dürfen, da das Einkommen sich verkleinert.

Mein Mann hat drei Brüder, die alle drei bedeutend mehr verdienen als er und natürlich auch in entsprechenden Kreisen verkehren. Meine Schwäger sehen immer etwas bedauernd auf unsern «einfachen» Haushaltbetrieb herunter, was ich ihnen aber gar nicht übel nehme. Ich selber habe einen Bruder, der Lehrer ist auf dem Lande und der mit seinen fünf Kindern in ganz andern Verhältnissen lebt als wir in der Stadt. Mein Bruder nun findet unser Leben fast ausschweifend üppig. Wie relativ sind doch die Ansichten über einen bestimmten Lebensstandard!

Nun, Glück und Zufriedenheit hängen jedenfalls nicht vom Geld allein ab!

Unser Budget fürs Jahr 1934:

<i>Nahrungsmittel</i>	Fr. 3500.—
<i>Miete</i>	5000.—
<i>Elektrisch, Gas, Heizung</i>	1100.—
<i>Löhne, Trinkgelder</i>	1600.—
<i>Reinigungsmittel, Reparaturen</i>	
<i>kleine Anschaffungen</i>	800.—
<i>Taschengeld (Herr)</i>	800.—
<i>Vergnügungen, Zeitungen,</i>	
<i>Bücher</i>	1000.—
<i>Kleider für Mann, Frau und</i>	
<i>vier Buben</i>	4000.—
<i>Unterhalt für Kleider und</i>	
<i>Schuhe, Waschanstalt</i>	1500.—
<i>Arzt, Apotheke, Zahnarzt</i>	1000.—
<i>Auto</i>	2500.—
<i>Ferien</i>	1300.—
<i>Wohltätigkeit, Gaben</i>	1000.—
<i>Steuern</i>	3000.—
<i>Total</i>	Fr. 28100.—

Dieses Budget ist um Fr. 2000 kleiner als die Ausgaben vom letzten Jahr, nämlich: Die Ferienausgaben um Fr. 700, ausserdem fällt der Posten Neuanschaffungen, der letztes Jahr Fr. 1300 für zwei Bilder und eine Plastik betrug, weg.

Frau ***



Frohes Wintertreiben - recht so!

Nehmt teil daran, aber laßt Eure Haut nicht aufspringen; reibt sie immer tüchtig mit

NIVEA-CREME oder NIVEA-ÖL

ein. Mag dann kalter und scharfer Wind den Schnee- und Eisstaub in's Gesicht treiben: Ihre Haut wird darum doch weder austrocknen, noch rissig oder spröde werden, sondern stets glatt und zart bleiben. Ebenso schützt Nivea bei feuchter, regnerischer Witterung.

Unnachahmlich - nur Nivea enthält Euzerit.

Nivea-Creme: in Dosen Fr. 0.50, 1.20 u. 2.40
in Zinntuben Fr. 1.— und 1.50.
Nivea-Öl: in Flaschen Fr. 1.75 und Fr. 2.75
Schweizer Produkte.

Vollst. in d. Schweiz hergest. durch Pilot A.-G., Basel

